

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 653 с углублённым изучением
иностранных языков (хинди и английского) Калининского района Санкт-
Петербурга
имени Рабиндраната Тагора**

Образовательный педагогический портал «Педагогическая мастерская»

Всероссийский конкурс современных инновационных образовательных технологий "Педагогический марафон - 2021"

Номинация конкурса: «Общее среднее образование»

Хворостова Наталья Петровна

Тема работы:

**«Модерация здоровья»: как активные методы обучения позволяют
обеспечить здоровьесберегающие условия на уроках иностранного языка
(педагогический опыт)**

Аудитория: инновационный образовательный продукт будет полезен для педагогов английского языка, а также всех тех, кто участвует в формировании нового видения современных стандартов образования и воспитания в школе, и позволит повысить качество профессиональной деятельности в области здоровьесбережения.

Санкт-Петербург- 2021 год

Паспорт продукта

Наименование инновационного продукта	«Модерация здоровья»: как активные методы обучения позволяют обеспечить здоровьесберегающие условия на уроках иностранного языка.
Сведения об авторе (ФИО, ОУ, должность, категория, звание)	Хворостова Наталья Петровна, Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 653 с углубленным изучением иностранных языков (Хинди и английского) Калининского района Санкт-Петербурга имени Рабиндраната Тагора, учитель английского языка высшей квалификационной категории.
Форма инновационного продукта.	Педагогический опыт
Тематика инновационного продукта	Содействие развитию общего образования
Актуальность инновации	<ul style="list-style-type: none"> • форма организации образовательной деятельности соответствует требованиям ФГОС; • оптимизация взаимодействия участников образовательного процесса; • возможность использования на разных ступенях обучения; • простота внедрения инновационной разработки в образовательный процесс; • наличие потенциальных каналов распространения.
Общее описание инновационного продукта	Предлагаемый продукт отражает мой опыт по созданию здоровьесберегающего образовательного пространства, позволяющего оптимизировать процесс воспитания, обучения и развития школьников на уроках английского языка. В материалы включены статья и методическая разработка урока. Представленная методическая разработка предназначена широкому кругу педагогов и знакомит с новыми образовательными практиками с применением активных методов обучения.
Анализ информационных источников	<p>В работе использованы материалы, в которых представлены исследования в области формирования здоровьесберегающей компетентности учащихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазарев Т.В. Образовательные технологии новых стандартов. Активные методы обучения// Петрозаводск, 2012. 2. Тихомирова Л. Ф. Анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 18–19. 3. Шавкиева Д.Ш. Преимущества использования инновационных технологий на практических занятиях по английскому языку // Наука и образование сегодня, 2016. № 1 (1). С. 66-67.
Эффекты, достигаемые при использовании продукта.	<ul style="list-style-type: none"> • реализованы межпредметные связи при решении практико-ориентированных задач; • созданы условия для формирования метапредметных

	<p>результатов у учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • создан психологически комфортный процесс обучения; • применены в образовательном процессе новые методы и формы в виде универсального алгоритма конструирования урока по технологии модерации; • сформировано у учащихся умение осуществлять целенаправленную практическую деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья.
<p>Инновации, представленные в инновационном продукте</p>	<p><u>Организационные новшества:</u> представлен новый тип взаимодействия участников педагогического процесса: модерация образовательного процесса, педагогическое сопровождение, коучинг.</p> <p><u>Технологические новшества:</u> созданы рекомендации по применению технологии модерации с применением активных методов обучения для обеспечения именно здоровьесберегающих условий и приведен образец урока.</p> <p><u>Социальные новшества:</u> интеграция активных методов обучения оптимизирует учебный процесс, повышает его качество, создавая благоприятные условия для достижения учебной и социальной успешности.</p>

«Модерация здоровья»

Если нельзя взрастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н.М.Амосов

Ни у кого не вызывает сомнения что сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни является одной из важных задач в современной школе. Чтобы поддерживать все ресурсы, необходимые для успешного обучения, такие как:

- физические ресурсы: (физическая работоспособность, быстрота);
- интеллектуальные ресурсы (умственная работоспособность, познавательная активность, логика, умение критически мыслить, хорошая память и др.);
- личностные ресурсы (стрессоустойчивость, коммуникативные навыки, позитивное самоотношение, адекватная самооценка и др.);
- эмоциональные ресурсы (умение управлять эмоциями, сопереживать др.);
- информационные ресурсы (умение работать с информацией, знания в области здоровья и образа жизни и др.);

учебный процесс должен удовлетворять следующие потребности учащихся:

- потребность в движении;
- потребность в общении;
- потребность ощущать безопасность;
- потребность в похвале за каждый пусть маленький успешный шаг;
- потребность в прикосновении, рисовании, конструировании, мимике;
- потребность чувствовать себя личностью.

Следовательно, учителю необходимо строить процесс обучения, основываясь на этих потребностях и использовать технологии обучения, не только развивающие, но и позволяющие сохранить психическое и физическое здоровье учащихся.

Обучение – самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников. Современный урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания, напряжения сил. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию. Быстрая утомляемость школьников на уроках иностранного языка вызвана еще и спецификой предмета: необходимостью в большом количестве тренировочных упражнений.

Так как проблема здоровья школьников стала приоритетной, передо мной встали вопросы:

- Как сделать процесс обучения комфортным для детей?
- Как избежать стресса, утомления и падения интереса во время урока?
- Как повысить мотивацию учеников к изучению английского языка?

Я нашла ответ на все эти вопросы в технологии модерации. В основу разработки целей, принципов, содержания и методов модерации были положены педагогические, психологические и социологические аспекты, направленные на активное заинтересованное участие всех обучающихся в образовательном процессе, обеспечение комфортности на уроке каждого ученика, на формирование нацеленности обучающихся на достижение результатов. Moderare – в переводе с латинского означает приводить в равновесие, управлять, регулировать.

Цель моей деятельности - формирование здоровьесберегающей компетентности учащихся на уроке через применение технологии модерация.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать представление о здоровом жизненном стиле, многофакторности понятия «здоровый образ жизни»;
- инициировать процесс осознания своего отношения к здоровью как о главной ценности;
- воспитывать уважительное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В логике данной концепции роль учителя заключается в том чтобы:

1. **Приводить в равновесие психофизическое состояние обучающихся.** Согласно исследованиям ученых в нормальной динамике работоспособности здоровых школьников выделяют три фазы.

Фаза	АМО
<p>Первая фаза характеризуется приспособлением к деятельности. В этот период наблюдается повышение работоспособности. Это фаза "вработывания", для нее характерен поиск наиболее экономичного уровня функционирования всех систем организма. Но все эти изменения происходят только в том случае, если ребенок здоров, эмоционально спокоен, если он хорошо выспался и с удовольствием пришел на урок.</p>	<p><u>АМ выяснения ожиданий и опасений.</u> Активные методы выяснения ожиданий и опасений позволяют эффективно провести выяснение ожиданий и опасений и постановку целей обучения, эмоционально успокоить, задать образовательную траекторию каждому учащемуся.</p> <p><u>АМ презентации учебного материала.</u> Такие методы, как «Экспертиза», «Ульи», «Картинная галерея», «Музыкальная шкатулка» позволяют сориентировать обучающихся в теме, представить им основные направления движения для дальнейшей самостоятельной работы с новым материалом.</p> <p>Обеспечение на уроке гармонизации здоровьесберегающей среды путём импликации её пространственно-предметного, эмоционального, технологического, социально-ценностного компонентов.</p> <p>Для создания эмоционального компонента обеспечивается оптимальный позитивный микроклимат в классе в начале, и в конце урока, для чего активно используется смехотерапия (метод «Улыбка») которая способствует душевному комфорту учащихся.</p>
<p>Вторая фаза работоспособности протекает на фоне повышенной возбудимости и функциональной подвижности нервных процессов, что отражается в более высоком уровне количественных и качественных показателей работоспособности. В этой фазе организм работает в оптимальном для него режиме. Известно, что работать с оптимальной нагрузкой можно долго без признаков утомления. В организме при оптимальном темпе работы все энергозатраты успевают компенсироваться, так как все системы, в том числе дыхания и</p>	<p><u>АМ проработки темы и предоставления информации.</u> Такие методы, как «Инфо-угадайка», «Кластер», «Мозговой штурм», «Инсерт», «Автобусная остановка» позволяют организовать коллективную мыслительную деятельность, предотвращая перегрузку учащихся на уроке, так как процесс получения знаний интересен и мотивирован.</p>

кровообращения, обеспечивающие снабжение головного мозга кислородом и питательными веществами, работают синхронно.	
<p>Третья фаза работоспособности характеризуется сначала постепенным, а затем резким снижением качества и количества выполняемой работы. Постепенно снижаются возбудимость и функциональная подвижность нервных клеток, нарушается сложившийся баланс между возбуждением и торможением. Сначала начинает преобладать возбуждательный процесс — это так называемая фаза двигательного беспокойства (ребенок начинает делать бессознательные движения, вертеться). Затем происходит резкое снижение работоспособности вследствие ухудшения функционального состояния нервной системы, развивается так называемое охранительное торможение, лежащее в основе процесса утомления.</p>	<p><u>АМ релаксации и активизации.</u> Активные методы «Энергия - 1», «Роботы», «Постройся по росту», «Красная Шапочка и Серый Волк», «Шест», «Пантомима» и многие другие позволяют расслабиться, восстановить энергию. Если впереди еще много работы или сложная задача, то вспомните о восстанавливающей силе релаксации! Технология модерация совмещает образовательный компонент с динамической нагрузкой на всех этапах учебного процесса.</p>

2. Управлять процессом формирования здоровьесберегающего мышления. Цель технологии - эффективное управление классом в процессе урока, максимально полное вовлечение всех учеников в образовательный процесс, поддержание высокой познавательной активности обучающихся на протяжении всего урока, гарантированное достижение целей урока. Следуя ключевым принципам модерации:

- структурированность (все содержание урока рационально делится на четко определенные части);
- систематичность (отдельные части урока взаимосвязаны и логически следует одна за другой, создавая полноценное содержание урока);
- комплексность (содержание каждой части урока и организуемые процессы нацелены на обучение, воспитание, развитие и социализацию обучающихся);
- прозрачность (деятельность каждого обучающегося видна учителю, всем участникам ясно виден ход образовательного процесса, его промежуточные и итоговые результаты).

Управление процессом происходит не заметно для обучающихся. Чтобы реализовать педагогическое условие, интенцию мотивации на формирование здорового образа жизни, технология модерации позволяет мне использовать оценку, взаимооценку и самооценку деятельности учащихся на уроке. Школьники ведут «Языковое Портфолио ученика» (инструмент самооценки собственного познавательного, творческого труда). Рефлексия каждого этапа урока мотивирует учащихся на дальнейшее обучение. На этапе презентации результатов использование АМ «Выставка плакатов», «Рынок мнений», «Формы группового общения» позволяют презентовать освоенный материал в форме ролевой игры. Таким образом, личностно ориентированная – модель образования выступает методом сохранения и укрепления здоровья.

На каждом этапе урока через создание определённых учебных ситуаций, с помощью учебных заданий поддерживается доминанта учащихся, а сами учебные ситуации поддерживают доминанту учителя на формирование здоровьесберегающего мышления.

Содержание предмета английский язык позволяет мне реализовывать его здоровьесберегающий потенциал, рассматривая темы с позиции здоровьесбережения и формирования валеологических знаний. Примеры уроков с элементами здоровьесбережения.

Тема урока	Вопросы здоровьесбережения
Я и моя семья.	Распорядок дня. Значимость сна для здоровья школьника.
Черты характера.	Саморегуляция. Как воспитать характер. Как управлять своими эмоциями. Что такое хорошо, а что такое плохо?
Комната, предметы мебели, предметы интерьера.	Правила безопасного поведения дома.
Здоровый образ жизни.	Факты и мифы о здоровом образе жизни. Увлечение спортом и польза здоровью. Безопасность при занятии спортом. Правила безопасности на уроках физкультуры.
Школьное образование.	Правила безопасности школьника. Учение с увлечением.
Еда.	Какая еда полезная? Меню школьника. Вредные пристрастия в еде. Как питание влияет на здоровье?

В своей работе применяю различные формы организации учебного процесса: создание проектов, мозговой штурм, игры, тренинги, конкурсы, выпуск стенгазет, выставки рисунков. Так совместно с учащимися 7 класса мы реализовали школьный проект, направленный на увеличение двигательной активности младших школьников. Суть проекта заключалась в создании сборника игр для младших школьников. На каждую букву алфавита учащиеся старались найти игру, в которую играют британские дети. Реализация проекта длилась шесть месяцев. На данный момент сборник игр занимает достойное место в копилке моих авторских методов. Игры с успехом использовались в летнем лагере и на переменах.

3. Регулировать движение каждого обучающегося в сторону успеха, как важной составляющей социального здоровья.

Урок в жизни ребенка – это урок жизни для него. Он учится работать, он учится анализировать явления, он вступает во взаимоотношения с людьми в коллективе, он утверждает свое «Я», обретая самооценку и способность к саморегулированию поведения и деятельности, он с разных сторон изучает этот прекрасный и сложный мир, прикасаясь к источникам духовности – науке, искусству, морали.

Модель урока по технологии модерации сообразна модели создания ситуации успеха, успех каждого обучающегося зависит от успешности всех участников, и наоборот.

Модель создания ситуации успеха.	Модель урока по технологии модерации.
1. Снятие страха.	Фаза инициации. Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.
2. Авансирование успешного результата.	Фаза формирование ожиданий. Внушает ребенку уверенность в своих силах и возможностях.
3. Внесение мотива.	Фаза вхождение в тему. Показывает ребенку ради чего, совершается деятельность. Командная работа, самообучение и обучение своих товарищей, новые роли и новая ответственность обучающихся – эти компоненты обеспечивают сохранение и развитие мотивации на протяжении всего урока.
4. Персональная исключительность.	Фаза проработки содержания темы. Работа всей группы зависит от работы

	каждого.
5. Мобилизация активности	Фаза проработки содержания темы. Применение АМО обеспечивает активность и разнообразие мыслительной практической деятельности в процессе освоения учебного материала, стимулирует к критическому мышлению. Развивает исследовательские умения (сбор информации, анализ, построение гипотез, обобщения).
6. Высокая оценка детали.	Фаза подведения итогов. Рефлексия. «Ромашка», «Мухомор», «Мудрый совет», «Итоговый круг».

Уроки, проведенные с использованием данной технологии, помогают учащимся пережить ситуацию успешности, тем самым повышают мотивацию учения и развивают познавательные интересы, позволяет ученику почувствовать удовлетворение от учебной деятельности. Кроме того они стимулируют к высокой результативности труда, корректируют личностные особенности такие, как тревожность, неуверенность, развивают инициативность, креативность, активность. Такие уроки являются основным условием формирования социального здоровья, когда учащиеся могут активно действовать, принимать решения и нести за них ответственность, анализировать и прогнозировать ситуации, противодействовать негативным жизненным процессам.

Таким образом:

1. Применение технологии модерации позволяет формировать здоровьесберегающую компетентность учащихся.
2. В содержание формирования здоровьесберегающей компетентности входят её следующие элементы: знания, умения, навыки, опыт творческой деятельности, опыт эмоционально-ценностного отношения к миру, готовность к здоровьесберегающей деятельности и способность её осуществлять.
3. Эффективность формирования здоровьесберегающей компетентности на уроке обеспечивается при реализации следующих педагогических условий: организация учебного процесса с учётом физиологических особенностей учащихся, имеющих адресный характер; последовательная реализация учителем здоровьесберегающего потенциала содержания учебных предметов; обеспечение на уроке гармонизации здоровьесберегающей среды путём импликации её пространственно-предметного, эмоционального, технологического, социально-ценностного компонентов.
4. АМО способствуют интенции мотивации на формирование здорового образа жизни.
5. Формирование психоэмоциональных состояний учащихся на уроке происходит средствами рефлексивной направленности учебной деятельности школьников.

Результативность представленного педагогического опыта.

На данный момент наиболее значимыми результатами применения технологии модерации при обучении английскому языку можно считать следующие:

1. Повышение мотивации к урокам английского языка;
2. Создание психологической комфортности процесса обучения;
3. Увеличение работоспособности и усиление концентрации внимания;
4. Развитие самостоятельности, активности, умение найти правильное решение, дети учатся планировать свои действия;
5. Улучшение результатов обучения;
6. Сформированность у учащихся умения осуществлять целенаправленную практическую деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

В заключении хочу отметить, что мастерство определяется как способность выступать наставником для таких же как ты профессионалов.

- Я создала методичку «Рекомендации по проектированию урока английского языка с применением активных методов обучения» и провожу мастер-классы на методических объединениях в школе.
- В октябре 2019 года участвовала в программе обмена в Нью-Дели, где транслировала свой опыт по формированию здоровьесберегающей компетентности учащихся через применение технологии модерации в трех школах АМИТИ.

Пояснительная записка

Тема урока: «How to live long and prosper» («Как жить долго и преуспевать»)

Учитель: Хворостова Наталья Петровна, учитель английского языка ГБОУ СОШ№653 Калининского района Санкт-Петербурга имени Рабиндраната Тагора

Тип урока: Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков

Вид урока: Практикум, коммуникативно ориентированный

Место урока: урок в теме «Еда, здоровье, безопасность»

Ведущая технология: Технология модерации с элементами ИКТ-технологий, технологии развития критического мышления.

Элементы здоровьесберегающих технологий:

- 1) использование активных методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.) для активизации учебно-познавательной деятельности;
- 2) использование динамических игр и пауз для предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности;
- 3) обсуждение опасений и ожиданий в технологии модерации как рефлексии на начальном этапе обучения.

Возрастная группа: учащиеся 10 класса (8 человек)

Продолжительность: 1 урок (45 минут)

Цель урока: формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни на основе анализа информации о долгожительстве, представленной в иноязычной форме

Задачи урока:

- 1) достижение предметных результатов:
- активизировать и совершенствовать актуальный словарный запас обучающихся по теме «Еда, здоровье, безопасность»;

- создать условия для освоения устной и письменной речью на иностранном языке;
- способствовать расширению лингвистического кругозора по теме «Здоровый образ жизни»;
- способствовать формированию знаний о факторах, влияющих на долгожительство.

2) достижение метапредметных результатов:

- актуализировать знания страноведения (география);
- развить умение работать с различными источниками информации, классифицировать и обобщать, выявлять аналогичные процессы и явления, делать выводы и умозаключения;
- научить получать информацию в результате смыслового прочтения текста;
- развить коммуникативную иноязычную компетентность обучающихся, умение работать в группе по решению общих учебных задач;
- использовать устную и письменную речь на английском языке для аргументированного отстаивания своей точки зрения, своих выводов и умозаключений;

3) достижение личностных результатов:

- способствовать формированию уважительного и доброжелательного отношения к культуре и образу жизни других народов и мира;
- сформировать убеждение о необходимости вести здоровый образ жизни, как условия преуспевания и счастья.

Межпредметные связи: география, математика, валеология.

УМК: Учебник для общеобразовательных организаций и школ с углубленным изучением английского языка «Звездный английский 10», авторов К.М.Барановой, Д. Дуули, В.В.Копыловой, Р.П.Мильруда, В.Эванс; Москва.- «Просвещение», 2019.

Дополнительные материалы: «How to live long», «Oxford University Press», 2010.

Планируемые результаты.

Коммуникативные умения			
Говорение	Аудирование	Чтение	Письменная речь
Ученик научится: <ul style="list-style-type: none"> • участвовать в диалого-расспросе; • составлять описание карт, 	Ученик научится: <ul style="list-style-type: none"> • понимать на слух речь учителя и одноклассников при непосредственном общении и 	Ученик научится: <ul style="list-style-type: none"> • читать текст, построенный на изученном языковом материале, соблюдая правила произношения 	Ученик научится: <ul style="list-style-type: none"> • делать выписки из иноязычного текста в соответствии с решаемой учебной задачей.

<p>диаграмм;</p> <ul style="list-style-type: none"> • кратко излагать прочитанное, прослушанное о причинах долголетия. • высказывать и аргументировать свою точку зрения; делать выводы; оценивать факты. 	<p>вербально/невербально реагировать на услышанное;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспринимать на слух в аудиозаписи информацию из сообщений, построенных в основном на знакомом и незнакомом языковом материале. 	<p>и соответствующую интонацию;</p> <ul style="list-style-type: none"> • читать про себя и понимать содержание текста; • отделять основную информацию от второстепенной; • выделять необходимые факты 	
<p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • участвовать в диалоге с соблюдением речевых норм и правил поведения, принятых в странах изучаемого языка, запрашивая и обмениваясь информацией, высказывая и аргументируя свою точку зрения; • описывать события, излагать факты; • подробно излагать прочитанное, прослушанное. 	<p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспринимать на слух аудиотекст и полностью понимать содержащуюся в нем информацию; • использовать контекстуальную или языковую догадку при восприятии на слух текстов, содержащих некоторые незнакомые слова. 	<p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять причинно - следственную взаимосвязь событий и явлений; • прогнозировать развитие и результат излагаемых фактов; • обобщать описываемые факты и явления; • оценивать важность, новизну, достоверность информации; • не обращать внимания на незнакомые слова, не мешающие понять основное содержание текста. 	<p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять план устного/письменного сообщения, в том числе на основе выписок из текста. • рассказывать об отдельных фактах/событиях, выражая свои суждения и чувства.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА на основе технологии модерации				
Предмет, по которому проводится урок	Английский язык			
Класс	10			
Этап	Время, продолж	Активный метод	Подробное описание АМО (приема, способа, техники)	Деятельность учащихся Универсальные учебные действия

	ительность этапа	обучения (прием, способ, техника)	Деятельность учителя	познавательные	коммуникативные	регулятивные	личностные
Фаза 1. Начало образовательного мероприятия							
Инициация (приветствие «учитель- ученик», парная работа).	3 мин.	Метод «Polite Talks» "Светская беседа»	<p>Взаимное приветствие в начале урока. Учитель задает несколько вопросов, чтобы выяснить все ли присутствуют, кто отсутствует и по какой причине, а также, чтобы почувствовать настрой учащихся на занятие. Проверка технического оснащения урока.</p> <p><u>Цель:</u> сформировать положительную мотивацию; создать благоприятную атмосферу для общения; создать условия для вхождения в языковую среду.</p> <p><u>Численность:</u> 8 человек.</p> <p><u>Материалы:</u> видеоряд должностителей из разных стран, карточки для управляемого диалога.</p> <p>Приложение 1.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>It seems to me they are _____ years old. In my opinion they are from _____ . They look _____ . Ask your partner.</p> </div> <p><u>Проведение:</u> Учитель показывает видеоряд и предлагает в парах обсудить просмотренное видео, используя карточки.</p> <p><u>Планируемый результат:</u> снятие языкового барьера. Тренировка произносительных навыков учащихся.</p>	Узнают о должителях разных стран.	Отвечают на вопросы учителя, высказывают свои мысли в связи с коммуникативной задачей.	Мобилизуют силы и энергию, организуют рабочее место.	Устанавливают личностный контакт с партнерами по общению.
Вхождение в тему урока «учитель- ученик».	3 мин.	Метод «Мар» «Карта»	<p><u>Цель:</u> обеспечить мотивацию и осмысление процесса обучения. Определить цели урока. Формировать умения оценивать факты, выделять причинно-следственные связи.</p> <p><u>Численность:</u> 8 человек.</p>	Рассматривая карту и диаграмму, догадываются о теме урока.	Высказывают свои предположения о предстоящей дискуссии.	Получают информацию из предложенных	Осуществляют свой выбор.

			<p><u>Материалы:</u> карта стран с наибольшей продолжительностью жизни населения, диаграмма.</p> <p><u>Проведение:</u> Учитель предлагает изучить карту, определить, о чем пойдет речь на уроке и определить основные направления движения, для дальнейшей самостоятельной работы ответив вопросы по карте.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. What are the countries with the highest life expectancy in Asia? 2. What are the countries with the highest life expectancy in Europe? 3. Who lives longer men or women? 4. What is the overall lifespan in Japan? 5. Would you like to live long? 6. Do you know secrets of longevity? <p>В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что жить долго возможно и на уроке они познакомятся с секретами долгожительства.</p> <p><u>Планируемый результат:</u> приобщение к ценностям здорового образа жизни.</p> <p><u>Рефлексия:</u> учитель сообщает, что учащимся предстоит путешествие в эти страны, возможность узнать секреты долгожительства и получить баллы за верно выполненные задания, которые суммируются в конце урока.</p> <p><i>Приложение 2.</i></p>			источников. Прогнозируют и планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	
Формирование ожиданий и опасений учеников	4 мин.	«Багаж»	<p><u>Цель:</u> выявить ожидания участников от урока и определить опасения, для того, чтобы процесс был эффективен, инициировать процесс рефлексии.</p> <p><u>Численность:</u> 8 человек.</p> <p><u>Материалы:</u> заготовленные заранее шаблоны чемоданчиков и сумок из цветной бумаги, фломастеры, скотч.</p> <p><u>Проведение:</u> Учитель предлагает записать свои ожидания на шаблонах чемоданчиков, а страхи и</p>	Осознанно строят речевые высказывания	«Сдают свой багаж» в камеру хранения, комментируя свои действия, получают возможность	Планируют свои действия на уроке.	Предвосхищают результат своих действий на уроке.

			<p>опасения - на шаблонах сумочек. Готовый «багаж» прикрепляется скотчем к стене или доске. Если в течение урока какие-то опасения не оправдались – сумка убирается или превращается в чемодан. Чем больше чемоданов - тем успешнее проведение урока.</p> <p><u>Планируемый результат:</u> умение ученика прогнозировать собственный результат.</p> <p><u>Рефлексия:</u> метод "Багаж" не оценивается.</p>		связать свои собственные ожидания и опасения с ожиданиями и опасениями остальных членов группы. Иницируют сотрудничество		
Фаза 2. Работа над темой.							
Погружен ие в тему.	5 мин.	Метод «Inspection» «Экспертиза»	<p><u>Цель:</u> восприятие иностранной речи на слух. Помочь учащимся включиться в работу, дать возможность почувствовать себя активным участником учебного процесса, активизировать лексический материал.</p> <p><u>Численность:</u> 8 человек.</p> <p><u>Материалы:</u> Аудиозапись к учебнику Starlight 10 упр.6 стр. 43, карточки с предложениями, презентация.</p> <p><u>Проведение:</u> на карточке у каждого учащегося предложения по теме «How to live long and prosper». Во время, прослушивая текста учащимся необходимо отметить какие предложения, соответствуют тексту, а какие нет. Самопроверка выполнения задания осуществляется с помощью презентации.</p> <p>Приложение 3.</p> <p><u>Планируемый результат:</u> понимание основного содержания текста на иностранном языке при первом прослушивании.</p> <p><u>Рефлексия:</u> за правильно выполненное задание - 10 баллов. Если одно предложение неверно - минус 1 балл и т.д.</p>	Извлекают необходимую информацию из прослушанного текста. Выделяют основную информацию, необходимую для выполнения следующего упражнения.	Проявляют уважительное отношение к партнерам, внимание к личности других. Воспринимают информацию на слух.	Принимают решения осуществленного выбора в учебной познавательной деятельности. Оценивают свои результаты.	Оцениваю т необходи мость ведения ЗОЖ.

(работа в парах, осуществляется проверка и взаимопроверка).	5 мин.	Метод "Try to guess" Метод "Догадка и отгадка"	<p><u>Цель:</u> анализировать полученную информацию, выразить свое отношение.</p> <p><u>Материалы:</u> карточки с предложениями.</p> <p><u>Проведение:</u> учитель просит прослушать еще раз информацию о жителях остров Окинава в Японии и в парах закончить предложения, чтобы они соответствовали содержанию текста. Сравнить свою диету с диетой жителей острова Окинава.</p> <p><u>Планируемый результат:</u> оценивание полученной информации.</p> <p>Пары составляют предложения и озвучивают ответ.</p> <p><u>Рефлексия:</u> за правильный ответ - 1 балл.</p> <p>Затем учащиеся могут открыть учебник и сверить свои предложения с текстом учебника.</p> <p>Приложение 4.</p> <p>Keys: 1e, 2d, 3g, 4c, 5j, 6k, 7b, 8f, 9a, 10h.</p>	Осуществляют сравнение полученного текста с информацией учебника.	Вступают в диалог партнером, а также участвуют в коллективном обсуждении проблемы, высказывая анализ полученной информации.	Выделяют информацию, которая уже усвоена. Осуществляют взаимопроверку, дополняют ответы друга.	Осуществляют рефлексию своей деятельности.
Активизация.	3 мин.	Метод «Land, air, flame, water» «Земля, вода, огонь, земля».	<p><u>Цель:</u> повысить уровень энергии в группе»</p> <p><u>Материалы:</u> разноцветные карточки со словами.</p> <p><u>Проведение:</u> учитель раздает учащимся карточки, где написано одно из состояний и просит представить себя жителями Окинавских островов и изобразить состояние, которое написано на карточках.</p> <p>Воздух - делаем глубокий вдох.</p> <p>Земля – топнуть ногой.</p> <p>Огонь – машем руками.</p> <p>Вода – ныряем в глубокое озеро.</p> <p><u>Планируемый результат:</u> учащиеся снимут усталость, повысят свое энергетическое состояние.</p> <p><u>Рефлексия:</u> метод не оценивается.</p>	Решают проблемы творческого и характера, изображая состояние, написанное на карточке.	Формируют коммуникативные действия, связанные с умением понимать печатный текст.	Мобилизуют силы и энергию.	
Проработка	7 мин.	Метод «Cluster»	<u>Цель:</u> извлечение и структурирование информации, представление ее в виде интеллект-карты.	Читают тексты.	Воспринимают текст как	Адекватно	Понимают

содержани я темы (работа в группах)		Метод "Кластер"	<p><u>Материалы:</u> тексты для чтения, листы формата А4, фломастеры.</p> <p><u>Проведение:</u> учитель предлагает разделить на группы. Первая группа – «Земля и Воздух», вторая группа – «Огонь и Вода». Каждая группа получает текст о стране с большой продолжительностью жизни людей. Необходимо прочитать текст и составить кластер.</p> <p>Учащиеся в группе размышляют, какие факторы влияют на продолжительность жизни человека. В результате вокруг “разбрасываются” слова или словосочетания, выражающие идеи, факты, подходящие для данной темы. Записывается все, что называют учащиеся, ничего не отсеивается.</p> <p>Приложение 5.</p> <p><u>Планируемый результат:</u> систематизация, понимание прочитанного текста на иностранном языке, использование контекстуальной и языковой догадки. Освоение приёмов логического запоминания информации, извлечённой из текста.</p> <p><u>Рефлексия:</u> за каждую установленную связь - 1 балл.</p>	Используют знаково-символические средства представления информации для решения учебной и практической задач. Обсуждают разные точки зрения, и способствуют выработке общей (групповой) позиции.	единое смысловое целое, выделяют основную идею, смысловое ядро текста, ключевые слова.	относятся к оценке работы партнёром в группе.	значимость решения учебной задачи, увязывая ее с реальными жизненными целями о ведении здорового образа жизни.
(работа в группах)	5 мин.	Метод «Group messages» «Формы группового сообщения»	<p><u>Цель:</u> предоставление результатов работы группы.</p> <p><u>Материалы:</u> кластер, подготовленный командой, доска.</p> <p><u>Проведение:</u> каждая команда представляет результаты своей работы. Все участники группы могут дополнять сообщение.</p> <p><u>Планируемый результат:</u> предъявление полученной информации.</p> <p><u>Рефлексия:</u> группы оценивают презентацию друг друга по критериям максимум 10 баллов.</p> <p>Приложение 6.</p>	Выражают с достаточной полнотой и точностью свои мысли в соответствии с условиями межкультурной коммуникации.	Слушают друг друга при определении правильных предложений.	Контролируют правильность ответов учащихся, дополняют ответы друг друга.	
Фаза 3. Завершение образовательного мероприятия.							

Эмоциональная разрядка	5 мин	Метод "Reporter" Метод "Репортер"	<p><u>Цель:</u> активизировать процесс мышления.</p> <p><u>Проведение:</u> учитель предлагает образовать два круга. Участники внутреннего круга (репортеры) стоят лицом к участникам внешнего круга. Когда звучит музыка, учащиеся ходят по кругу. Когда музыка останавливается, «репортеры» задают вопрос тому человеку, напротив которого он остановился. Excuse me, What should people do to live long?</p> <p>После ответа на вопрос, движение продолжается. Таким образом, учащиеся работают в парах сменного состава.</p> <p><u>Планируемый результат:</u> восприятие иностранной речи на слух и ее воспроизведение</p> <p><u>Рефлексия:</u> метод не оценивается.</p>	Прослушай песню, заполняют несколько пропущенных слов	Задают и отвечают на вопросы друг друга о долголетию	Планируют сотрудничество в группе	Активизируют свой процесс мышления
Домашнее задание (индивидуальное, на выбор по уровню сложности)	2 мин.	Метод «Wise advice» Метод «Мудрый совет»	<p><u>Цель:</u> проверка усвоения темы, обеспечение понимания учащимися содержания домашнего задания, его целей и способов выполнения.</p> <p><u>Проведение:</u> представьте себе, что внутри вас звучит мудрый голос, который хотел бы вам помочь обогатить вашу жизнь. Прислушайтесь его и выберите себе домашнее задание.</p> <p><u>Планируемый результат:</u> представление о значимости сбалансированной диеты для и активного образа жизни для увеличения продолжительности жизни.</p> <p>На «5» - составить буклет для учащихся 10 класса с советами «How to live long and prosper»</p> <p>На «4» - написать ответ на письмо другу по переписке.</p> <p>Приложение 7.</p> <p>На «3» - составить кластер по тексту стр.43. упр.3</p>	Адекватно воспринимают озвученное домашнее задание.	Задают вопросы учителю для уточнения. ДЗ	Саморегуляция.	
Подведение итогов. Выставление	3 мин		<p>Учитель подсчитывает баллы, полученные в течение урока, и объявляет победителей. Выставляет текущие отметки.</p> <p>Учитель обращает внимание учащихся на "Багаж в</p>	Анализируют процесс урока и его результат.	Высказываются, забирая или оставляя чемоданы и	Оценивают урок.	Воспринимают оценку учителя

текущих отметок. Рефлексия .			камере хранения» Если ожидания сбылись - ученик забирает чемодан, если не оправдались опасения- снимает и сумку. Если в результате камера хранения пустая - урок удачен.		сумки. Задают вопросы.		действий учащегос я на уроке.
---------------------------------------	--	--	--	--	------------------------------	--	--

<p>It seems to me they are _____ years old. In my opinion they are from _____ . They look _____ . Ask your partner.</p>	<p>It seems to me they are _____ years old. In my opinion they are from _____ . They look _____ . Ask your partner.</p>
<p>It seems to me they are _____ years old. In my opinion they are from _____ . They look _____ . Ask your partner.</p>	<p>It seems to me they are _____ years old. In my opinion they are from _____ . They look _____ . Ask your partner.</p>
<p>It seems to me they are _____ years old. In my opinion they are from _____ . They look _____ . Ask your partner.</p>	<p>It seems to me they are _____ years old. In my opinion they are from _____ . They look _____ . Ask your partner.</p>
<p>It seems to me they are _____ years old. In my opinion they are from _____ . They look _____ . Ask your partner.</p>	<p>It seems to me they are _____ years old. In my opinion they are from _____ . They look _____ . Ask your partner.</p>

Assessment list

Activity	Score
1. Listening for specific information.	0-10
2. Listening for detailed comprehension.	0-10 + 3 (for comparison)
3. Reading	0-7 (food, activities, wellbeing, eating habits, weather, water, lifestyle)
4. Speaking	0-10
5. Teacher's bonus for participation and performance at the lesson	5
Total:	45
Mark:	“5”- 40-45
	“4” – 34-39
	“3” -29-33

Listen and write if the sentences true or false.	T/F	Listen and write if the sentences true or false.	T/F
1. Eating food that is low in calories helps the people of Okinawa live long.		1. Eating food that is low in calories helps the people of Okinawa live long.	
2. Okinawa has the highest concentration of women in the world.		2. Okinawa has the highest concentration of women in the world.	
3. People of Okinawa eat a lot meat every day.		3. People of Okinawa eat a lot meat every day.	
4. People of Okinawa look younger than they really are.		4. People of Okinawa look younger than they really are.	
5. They drink plenty of sugary drinks which are said to have many health benefits.		5. They drink plenty of sugary drinks which are said to have many health benefits.	
6. They are encouraged to eat locally grown fruit and vegetables.		6. They are encouraged to eat locally grown fruit and vegetables.	
7. You can't see overweight people in the island.		7. You can't see overweight people in the island.	
8. It is important to stay active as we grow older.		8. It is important to stay active as we grow older.	
9. To have a healthy diet you need to keep portions under control.		9. To have a healthy diet you need to keep portions under control.	
10. Life-threatening complaints such as diabetes, cancer or heart disease are not rare in Okinawa.		10. Life-threatening complaints such as diabetes, cancer or heart disease are not rare in Okinawa.	

	T/F
1. Eating food that is low in calories helps the people of Okinawa live long.	T
2. Okinawa has the highest concentration of women in the world.	F

3. People of Okinawa eat a lot meat every day.	F
4. People of Okinawa look younger than they really are.	T
5. They drink plenty of sugary drinks which are said to have many health benefits.	F
6. They are encouraged to eat locally grown fruit and vegetables.	T
7. You can't see overweight people in the island.	T
8. It is important to stay active as we grow older.	T
9. To have a healthy diet you need to keep portions under control.	T
10. Life-threatening complaints such as diabetes, cancer or heart disease are not rare in Okinawa.	F

Match the halves of the sentences.	
1. Makato Okushima is one hundred years old,	a. portions of sweet potato and other fresh locally grown vegetables.
2. It seems the people of Okinawa eat plenty of fish,	b. who has studied Okinawa's centenaries for more than a decade.
3. After we arrived at Makato's house, I watch with fascination as Makato prepared the food with her daughter,	c. which the Okinawans firmly believe helps to prevent illnesses.
4. There were no sugary drinks and only a little locally produced rice wine,	d. which is a healthy food and very low in calories.
5. After meal they drink green tea,	e. which is not at all unusual in Okinawa.
6. They have a healthy, low -fat diet and	f. a soya product high in protein and vitamins.
7. Before flying home I met Dr. Davis Billings,	g. who also looked younger than her 76 years.
8. There was a plenty of tofu -	h. to find out why the people there live so long.
9. As well as fish, there were	j. which is said to have many health benefits and helps burn calories.
10. Food and nutrition expert came to the islands of Okinawa	k. they eat slowly to savour their food.

Keys: 1e, 2d, 3g, 4c, 5j, 6k, 7b, 8f, 9a, 10h.

The secrets of a long life

In three areas of the world a very high number of people live to be 100. Scientists want to know why. What do the three places have in common?

Italy

In Ogliastra, a mountain region of Sardinia, one out of every 200 people lives to be 100, and they are normally very healthy and happy, too. It is known for having the world's highest concentration of centenarian men. Sardinian men keep active all the time. Many of them are shepherds. Their daily outdoor physical activities along with their work tending sheep is a lifestyle that contributes to less stress for the men, which may contribute to reducing their risk of heart disease and increasing their longevity

They breathe clean air. Most of the people in the villages work outside in their fields and with their animals. They have a healthy diet, with a lot of vegetables and not much meat or fish. The food is frugal and not industrialized. One of the most popular typical products is the cheese, strictly of goat or sheep. Some say that it is a fundamental element, which is said to be the key to the long life that the inhabitants of this region seem to have discovered. The herbs that goats and sheep feed in the mountains give the local cheeses a unique flavor. Meat is eaten, at best, once a week. In the winter they almost never eat meat. Most of their foods come from the vegetables taken from their gardens. It is believed that good genes also contribute to the longevity of Sardinians.

They hardly ever take any medicine, but they usually drink a little *grappa* before they go to bed. 'Life is hard,' says Fortunato, who is a shepherd, 'but I am never stressed. I never read the newspaper – because I can't read very well.'

Ogliastra - |oli:astrə|

Sardinia - |sa:'dɪniə|

Frugal - |'fru:g(ə)l| - simple and plain

Grappa - an Italian alcoholic drink



The secrets of a long life

In three areas of the world a very high number of people live to be 100. Scientists want to know why. What do the three places have in common?

Ecuador

Vilcabamba, a small village in the Andes is located high in the mountains of south-central [Ecuador](#). It is often said to be one of the healthiest places in the world to live and known as “The **Valley of Longevity**”, the natives of Vilcabamba have a reputation for commonly living into their 100s.

What’s its secret? Firstly, Vilcabamba enjoys glorious weather all year. It is not very hot or very cold – the temperature is usually between 18 and 27 degrees, and the air is very clean. Secondly, people work hard in the fields, and do a lot of exercise. Thirdly, their diet is very healthy. It consists of vegetables picked fresh from the garden, eaten the same day. They also eat fruits right off the trees. Healthy whole grains, seeds, and nuts are also part of the Vilcabamba diet. The Nobel Chemistry Prize winner, Dr. Richard Laurence Millington Synge, who discovered amino acids, has made claims that the plant life of many places in Ecuador, including Vilcabamba, contains remarkable medicinal qualities. According to analysis based on scientific chemical techniques, the herbs, roots, and fruits in this part of Ecuador contain some of the most powerful anti-oxidant protection in the world. Vilcabamba people hardly ever eat meat or fish.

The water they drink, from the river in Vilcabamba, is very rich in minerals, ideal for optimum human health.

They also have a good social life. In Vilcabamba people say, ‘The left leg and the right leg help you to be healthy, because they take you to your friends’ homes.’ They find that spending more time outdoors and access to good fresh food improves their health and increases their energy.

You won’t need to worry about being bored in Vilcabamba. Often you’ll find residents here or on the park benches ready and willing for a bit of socializing.

Live music, dancing, tennis, and even a dinner-theater are all things you can regularly participate here. And there is no end to outdoor activities here with hiking, biking, and horseback riding trails crisscrossing the valley.

Vilcabamba is a magical place.

Andes - |'ændi:z|

Ecuador - |'ekwədɔ:|



Критерии оценки презентации учащихся

№	Критерии	Оценка	Количество баллов
1	Требования к выступлению	<ul style="list-style-type: none"> – наличие вступления и заключения – выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал – выступающий свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории – выступающий использует разнообразный лексический и грамматический, соответствующий теме. 	0-8
2	Содержание	<ul style="list-style-type: none"> – кластер содержит полную, понятную информацию по теме работы – орфографическая и пунктуационная грамотность 	0-2
Максимальный балл:			10 баллов

You have received a letter from your English-speaking pen-friend Alice who writes:

...Summer is coming and I want to look my best: healthy, energetic and physically fit. So I'm trying to eat plain, simply cooked natural food, have enough sleep at night and I have recently joined our local fitness club. Do you do anything special to stay healthy? What makes people healthy and live long? What do you think about a healthy lifestyle?

Yesterday my friends and I went to the cinema to watch a new film ...

Write a letter to Alice

- answer her 3 questions.
- ask **3 questions** about the new film.
Write **100 140 words**. Remember the rules of letter writing.